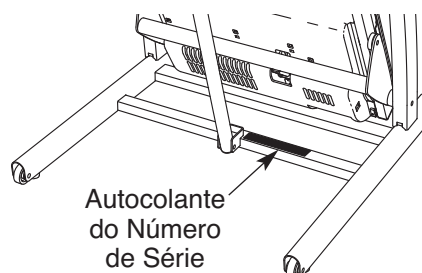
Modelo Nº WETL40808.0

Nº de Série ___________________

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

PERGUNTAS?

Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

Visite o nosso Website

www.iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui mostrados foram aplicados nos locais indicados. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no local mostrado.** Nota: Os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ ADVERTÊNCIA: Para reduzir o risco de lesões sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o usar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

1. **Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
2. **O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estão devidamente informados acerca de todas as advertências e precauções.**
3. **Use o tapete rolante apenas da forma descrita.**
4. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço vazio atrás e 0,6 m de espaço vazio de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a carpete de danos, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.**
5. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa e afastado de fontes de humidade e pó. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**
7. **Mantenha sempre crianças de idade inferior a 12 anos e animais afastados do tapete rolante.**
8. **O tapete rolante apenas deve ser utilizado por indivíduos que pesem até 120 kg ou menos.**
9. **Nunca permita que mais do que uma pessoa utilize o tapete rolante simultaneamente.**
10. **Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que pode ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como mulheres. *Use sempre sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço, apenas com meias calçadas ou com sandálias.***
11. **Ao ligar o cabo de alimentação eléctrica (veja a página 15), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro electrodoméstico ligado ao mesmo circuito.**
12. **Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, 1 mm², com um comprimento que não exceda 1,5 m.**
13. **Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes.**
14. **Nunca mova a cinta de caminhar enquanto a electricidade estiver desligada. Não opere o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Veja a secção RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 22, se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**
15. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de usar o tapete rolante (veja a secçao COMO LIGAR A CORRENTE na página 17).**
16. **Nunca inicie o tapete rolante enquanto estiver em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre ao apoio para as mãos enquanto estiver a utilizar o tapete rolante.**
17. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da velocidade.**
18. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sozinho. Retire sempre a chave, desligue o cabo de alimentação eléctrica e desligue o tapete rolante não estiver a ser utilizado.**
19. **O sensor das pulsações não é um dispositivo médico. Diversos factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor das pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais dos seus batimentos cardíacos durante o exercício.**

20. Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado. (Veja a secção MONTAGEM na página 6 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 20.) Tem que poder levantar 20 kg sem problemas, para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

21. Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de armazenamento segura firmemente a estrutura na posição de armazenamento.

22. Não mude a inclinação do tapete rolante colocando objectos debaixo do equipamento.

23 Inspeccione e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante de três em três meses.

24. Nunca deixe cair nem insira objecto nenhum em qualquer abertura do tapete rolante.

25. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica imediatamente depois da utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de serviço autorizado. Qualquer tipo de reparação ou serviço para além dos procedimentos descritos neste manual, devem ser efectuados apenas por um representante de serviço autorizado.

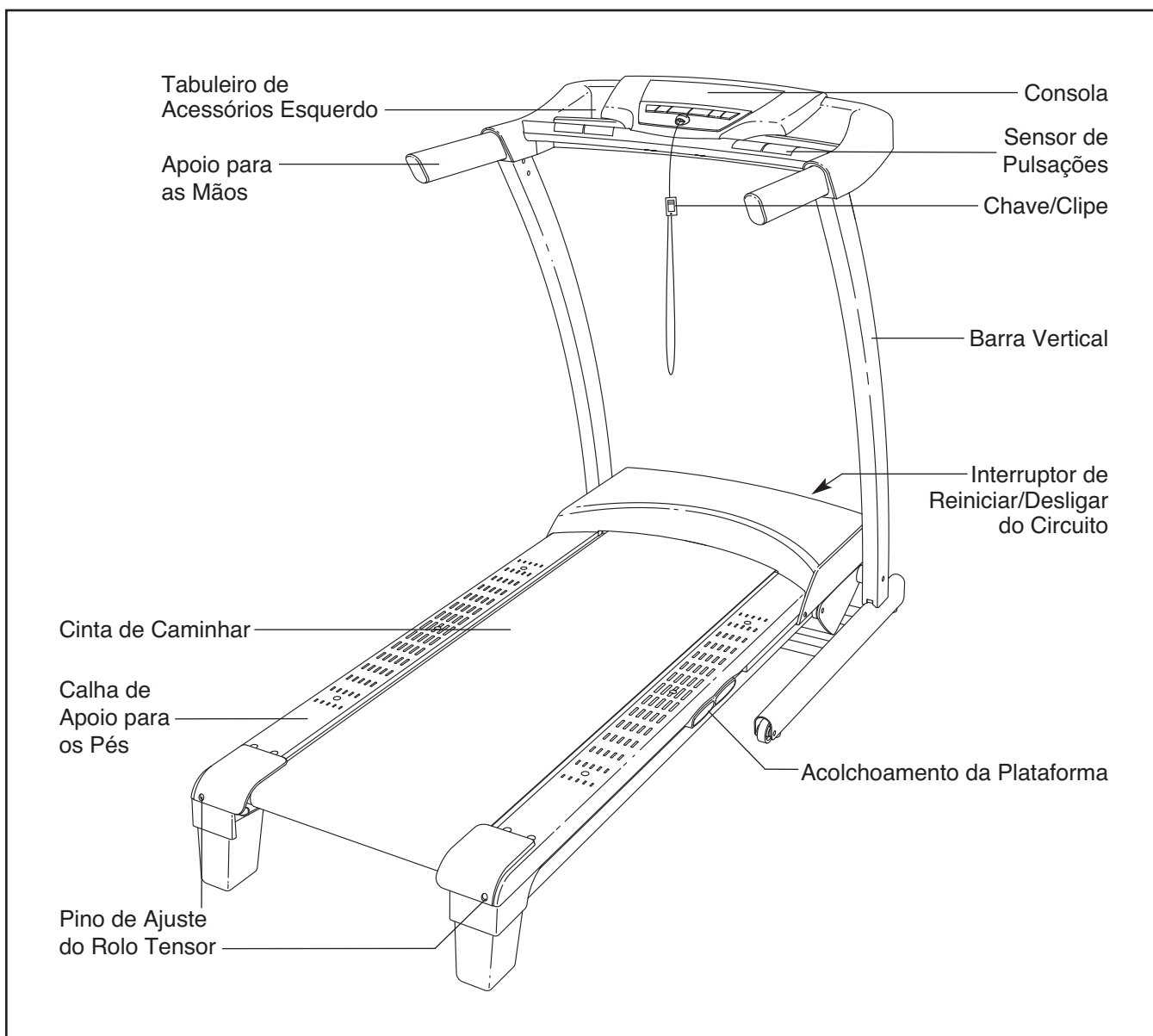
26. Este tapete rolante destina-se apenas a ser utilizado em casa. Não utilize este tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

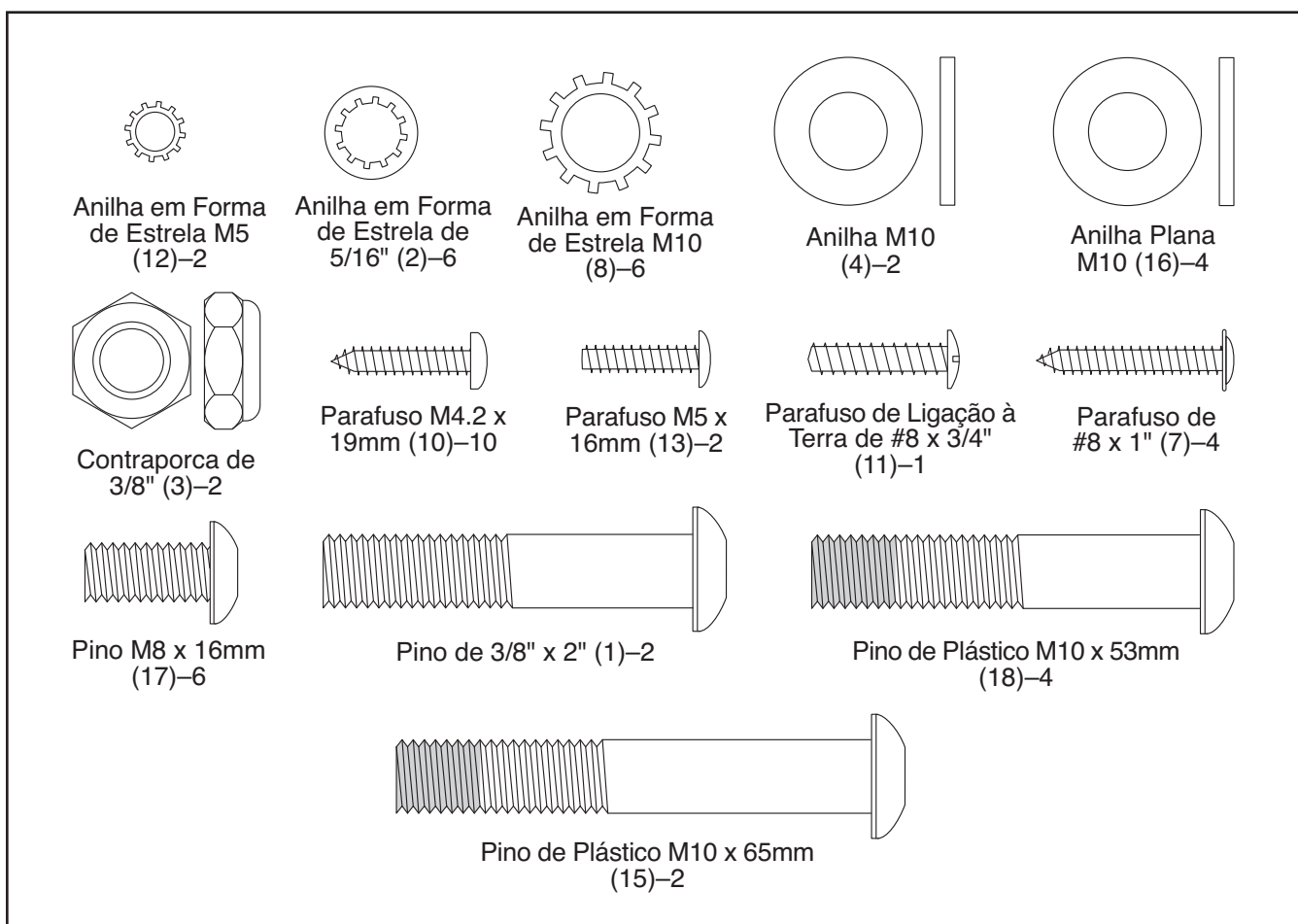
Obrigado por seleccionar o novo tapete rolante MAG-NESS® COMPACT XL. O tapete rolante COMPACT XL oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes. E quando não estiver a fazer exercício, o singular tapete rolante COMPACT XL pode ser dobrado, ocupando menos de metade do espaço que os outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar o tapete rolante. Se tiver perguntas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

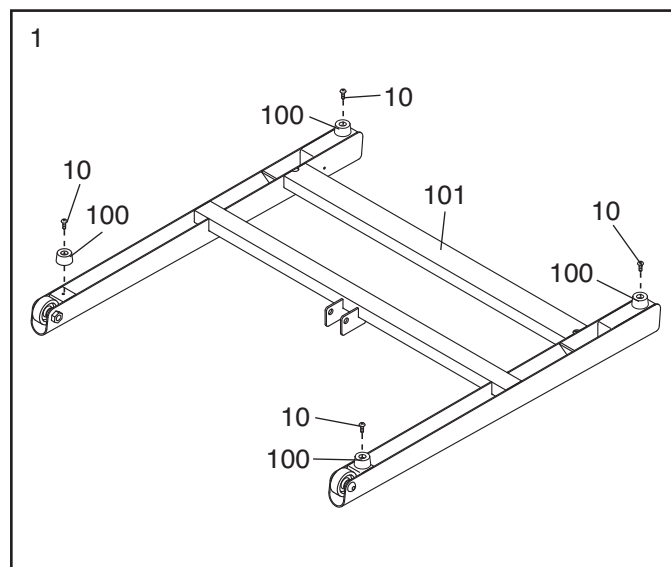
Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

MONTAGEM

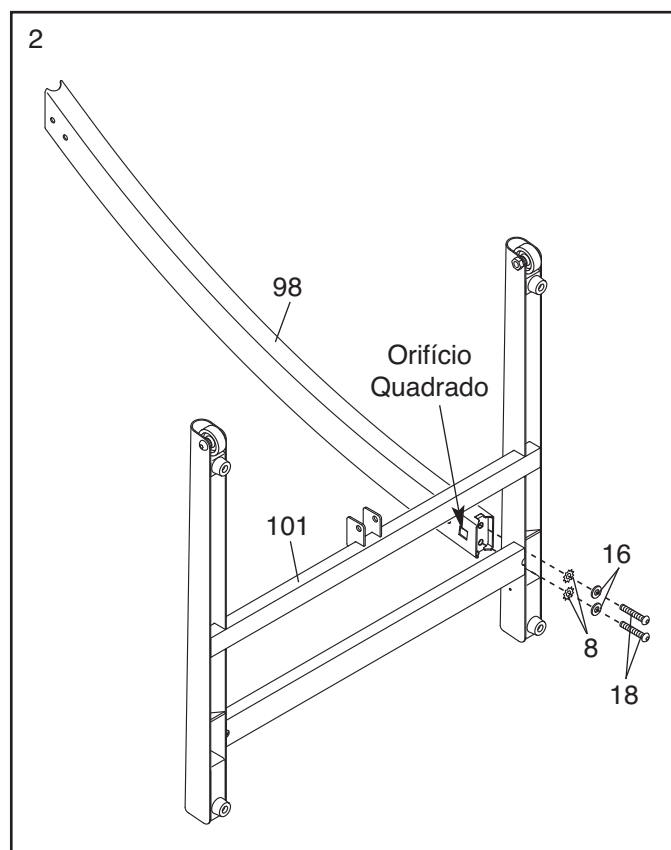
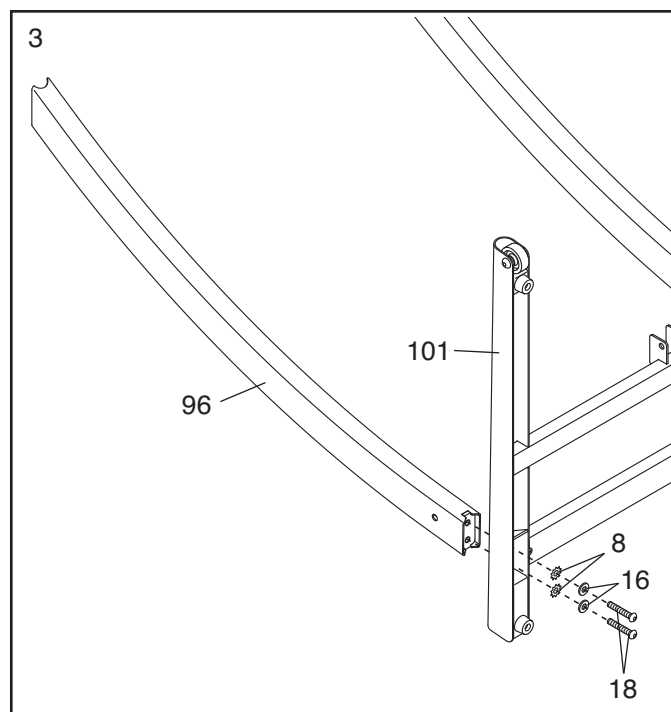
Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque o tapete rolante numa área livre e remova todos os materiais de embalagem. **Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.** Nota: A parte de baixo da cinta de caminhar do tapete rolante está revestida com um lubrificante de alto desempenho. Durante a expedição, uma pequena quantidade de lubrificante pode ser transferida para a parte de cima da cinta de caminhar ou da embalagem de expedição. Esta condição é normal e não afecta o desempenho do tapete rolante. Se houver lubrificante na parte superior da cinta de caminhar, basta limpar o lubrificante com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.

O processo de montagem requer as chaves sextavadas incluídas e uma chave de fendas Phillips , um maço de borracha , uma chave de grifos ajustável , e um alicate de cortar arame .

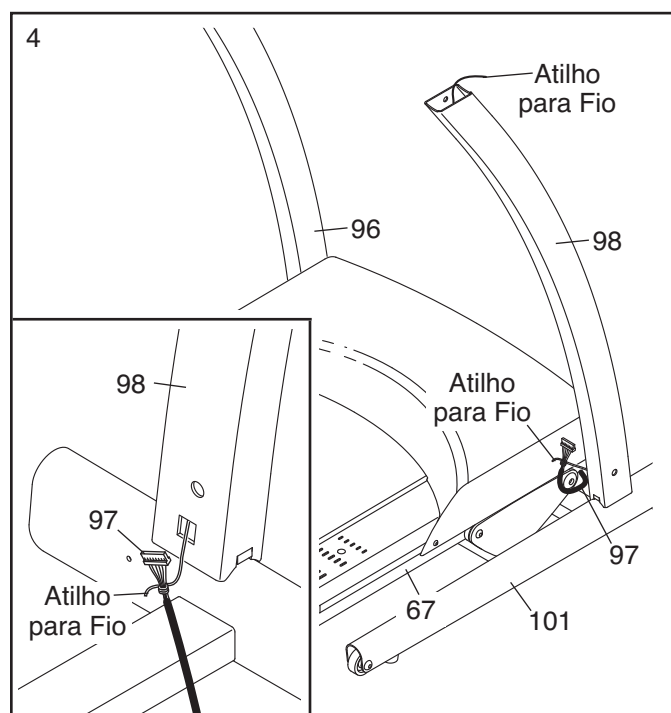
Utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças de montagem. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no saco de peças, verifique se foi previamente ligada a uma das partes a montar. Para evitar danificar peças em plástico, não utilize ferramentas eléctricas na montagem. Pode ser incluído equipamento extra.**

1. **Certifique-se de que o cabo de alimentação não está ligado.**

   Oriente a Base (101) conforme a ilustração.

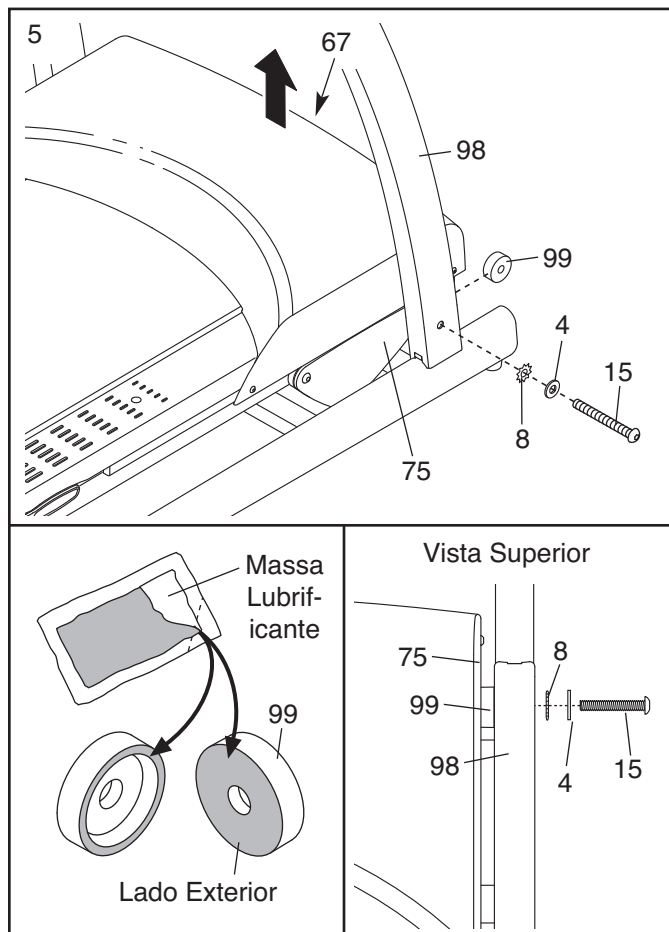
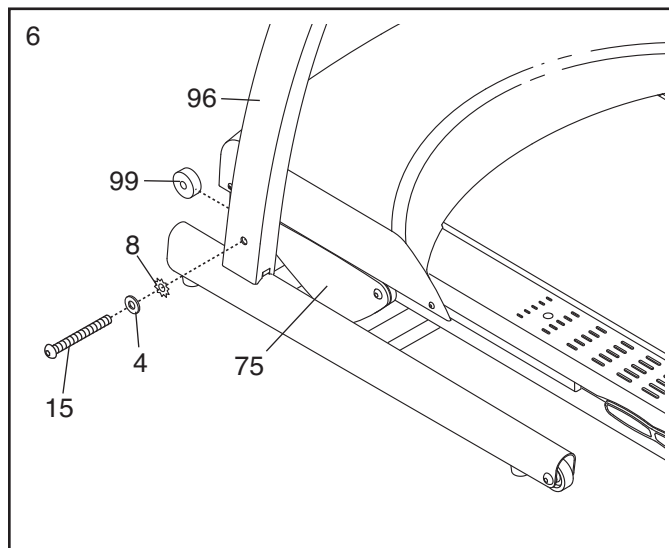
   Fixe quatro Pés da Base (100) à Base (101) nas localizações indicadas com quatro Parafusos o Pés M4.2 x 19mm (10).

2. Identifique a Barra Vertical Direita (98), que tem um orifício quadrado na localização indicada.

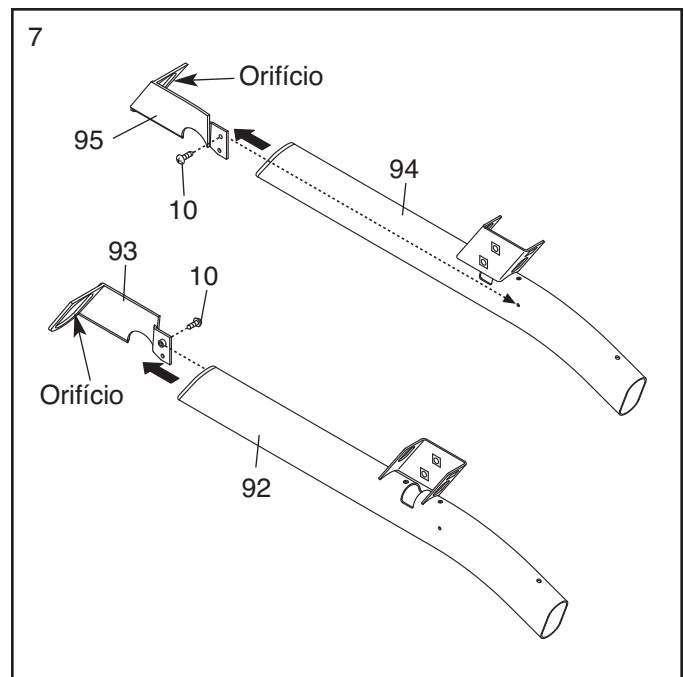
   Oriente a Barra Vertical Direita (98) e a Base (101) conforme indicado. Fixe a Barra Vertical Direita à Base com dois Pino de Plástico M10 x 53mm (18), duas Anilhas Planas M10 (16) e duas Anilhas em Forma de Estrela M10 (8); **não aperte ainda totalmente os Pinos de Plástico.**

3. Oriente a Barra Vertical Esquerda (96) e a Base (101) conforme indicado. Fixe a Barra Vertical Esquerda à Base com dois Pino de Plástico M10 x 53mm (18), duas Anilhas Planas M10 (16) e duas Anilhas em Forma de Estrela M10 (8); **não aperte ainda totalmente os Pinos de Plástico.**

4. **Para proteger o chão ou alcatifa de danos, coloque um pedaço de cartão por baixo de ambas as extremidades da Estrutura (67).**

   Com a ajuda de outra pessoa, eleve as Barras Verticais (96, 98) para que a Base (101) fique plana no chão, conforme indicado. Em seguida, posicione a parte da frente da Estrutura (67) entre as Barras Verticais.

   Veja o desenho incluído. Localize o atilho para fio dentro da extremidade inferior da Barra Vertical Direita (98). Enrole o atilho para fio na extremidade do Fio da Barra Vertical (97). Em seguida, localize a extremidade oposta do atilho para fio, que se estende desde o topo da Barra Vertical Direita. Puxe o atilho para fio até o Fio da Barra Vertical ser totalmente encaminhado através da Barra Vertical Direita.

5. **Veja o desenho esquerdo incluído.** Identifique os dois Espaçadores da Barra Vertical (99). Abra a embalagem de massa lubrificante incluída e aplique massa lubrificante a ambos os lados de ambos os Espaçadores da Barra Vertical. Em seguida, identifique o lado exterior de cada Espaçador da Barra Vertical.

   Peça a outra pessoa para elevar a Estrutura (67) e segurar nela até o passo 7 estar concluído.

   Segure num Espaçador da Barra Vertical (99) entre a Barra Vertical Direita (98) e a Estrutura de Elevação (75), **com o lado exterior do Espaçador da Barra Vertical virado para a Barra Vertical Direita.** Fixe a Barra Vertical Direita à Estrutura de Elevação com um Pino de Plástico de M10 x 65mm (15), uma Anilha M10 (4) e uma Anilha em Forma de Estrela M10 (8); **não aperte ainda totalmente o Pino de Plástico.**

6. Segure no Espaçador da Barra Vertical restante (99) entre a Barra Vertical Esquerda (96) e a Estrutura de Elevação (75), **com o lado exterior do Espaçador da Barra Vertical virado para a Barra Vertical Esquerda.** Fixe a Barra Vertical Esquerda à Estrutura de Elevação com um Pino de Plástico de M10 x 65mm (15), uma Anilha M10 (4) e uma Anilha em Forma de Estrela M10 (8); **não aperte ainda totalmente o Pino de Plástico.**

7. Identifique a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (95) e a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (93). Faça deslizar a extremidade do Apoio para a Mão Direita (94) através do orifício na Cobertura do Apoio para a Mão Direita, e faça deslizar a extremidade do Apoio para a Mão Esquerda (92) através do orifício na Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda.

   Fixe as Coberturas dos Apoios para as Mãos (93, 95) aos Apoios para as Mãos (92, 94) com dois Parafusos M4.2 x 19mm (10) na localização indicada.

8. Coloque a Consola (109) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscar a Consola. Segure no Apoio para a Mão Direita (94) junto à Consola conforme indicado. Insira o fio da consola no orifício grande na parte lateral do Apoio para a Mão Direita e puxe-o pelo orifício no topo, conforme indicado.

9. Fixe o Apoio para a Mão Direita (94) à Consola (109) com um Parafuso M5 x 16mm (13), uma Anilha em Forma de Estrela M5 (12) e dois Parafusos M4.2 x 19mm (10). **Certifique-se de que não existe nenhum fio entalado. Insira os três Parafusos antes de apertar qualquer um deles. Aperte o Parafuso M5 x 16mm e, em seguida, aperte os dois Parafusos M4.2 x 19mm. Não aperte demasiado os Parafusos.**

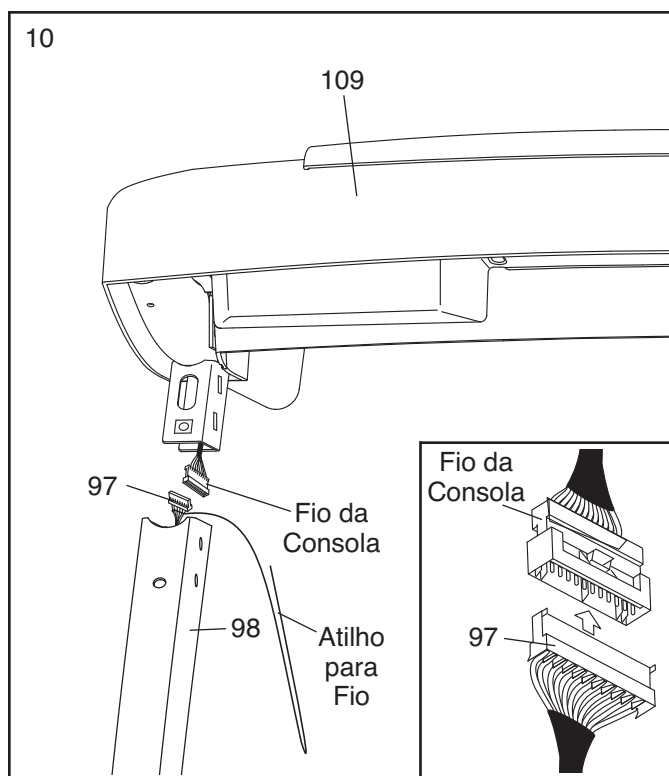
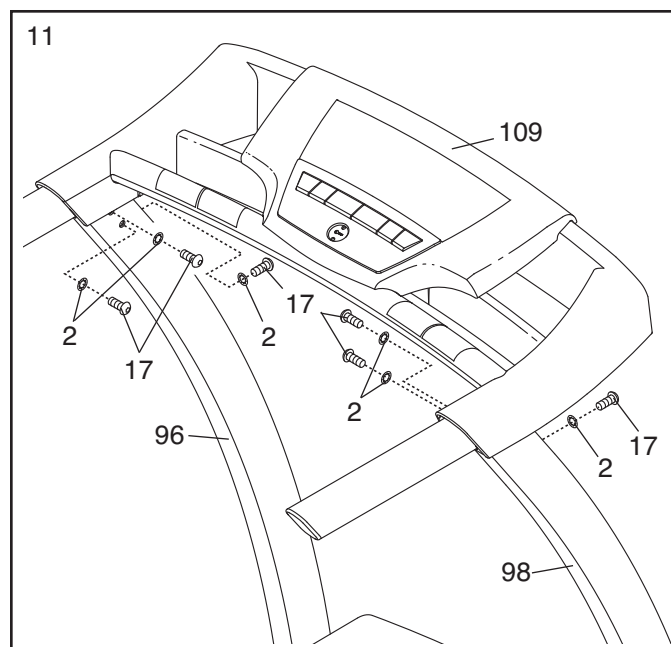
   Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (92) ao outro lado da Consola (109) da mesma forma. Nota: Não existem fios do lado esquerdo da Consola.

   Retire os atilhos de plástico do Apoio para a Mão Direita (94) e do Apoio para a Mão Esquerda (92). Se necessário, pressione as Porcas Fixas M8 (41) para as encaixar.

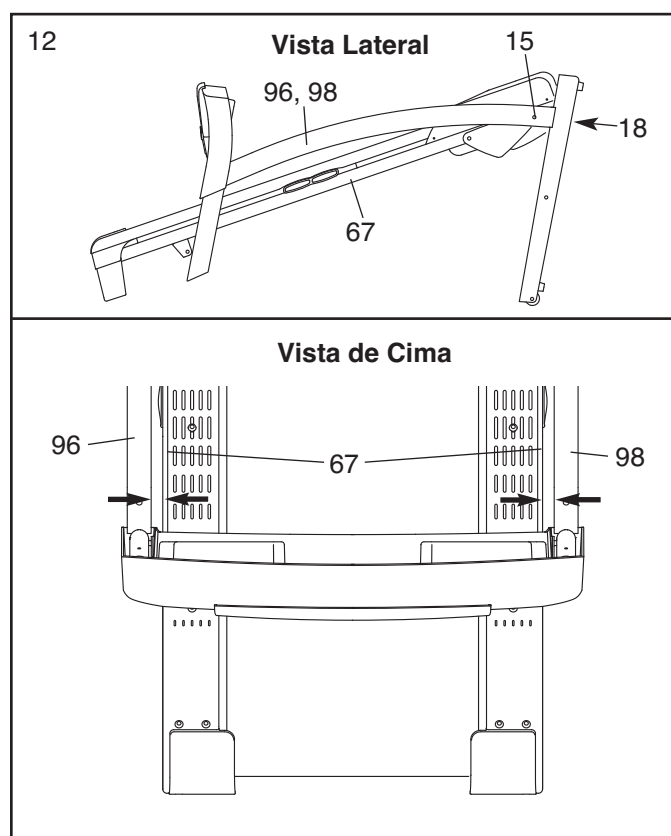
10. Peça a outra pessoa para segurar na Consola (109) junto à Barra Vertical Direita (98) e Barra Vertical Esquerda (não apresentada).

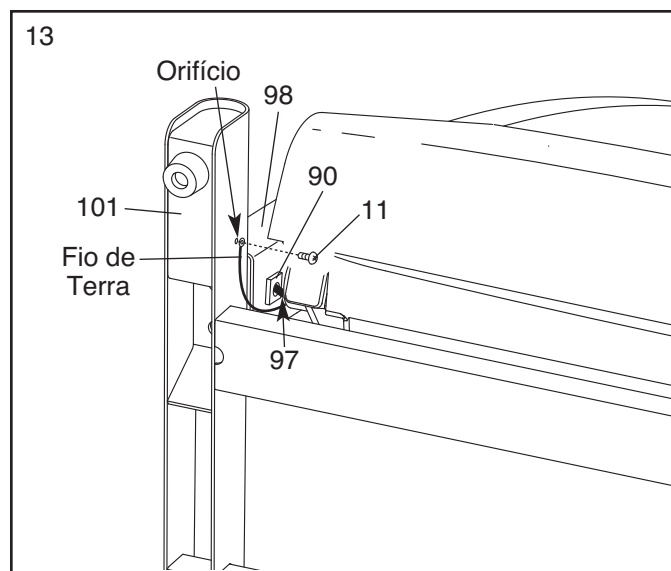
    Ligue o Fio da Barra Vertical (97) ao fio da consola. **Veja o desenho incluído. Os conectores devem deslizar facilmente um para o outro e encaixar facilmente no devido lugar.** Se isso não acontecer, ligue um conector e tente novamente. **SE OS CONECTORES NAO ESTIVEREM DEVIDAMENTE LIGADOS, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO A CORRENTE FOR LIGADA.** Insira os conectores e o excesso de fio na Barra Vertical Direita (98).

    Retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (97).

    Em seguida, coloque a Consola (109) na parte superior da Barra Vertical Direita (98) e na Barra Vertical Esquerda (não apresentada). **Certifique-se de que não existe nenhum fio entalado.**

11. Fixe a Consola (109) às Barras Verticais (96, 98) com seis Pinos M8 x 16mm (17) e seis Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (2). **Insira os seis Pinos antes de os apertar alguns deles.**

12. Com a ajuda de outra pessoa, baixe as Barras Verticais (96, 98) conforme indicado.

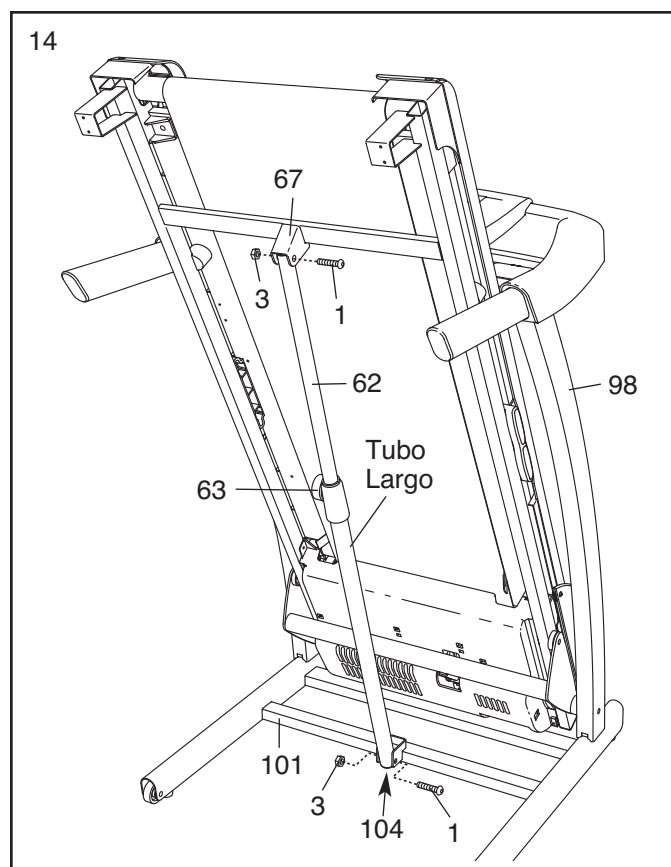
    Veja o desenho incluído. Coloque as Barras Verticais (96, 98) de forma a que a Estrutura (67) fique centrada entre as Barras Verticais.

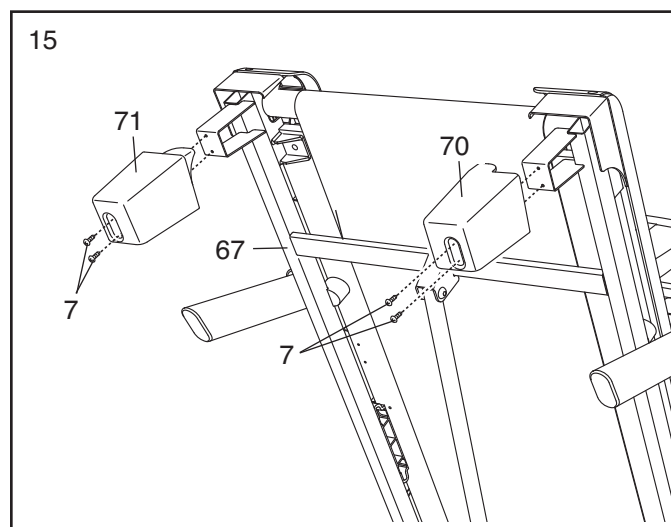
    Aperte firmemente os Pinos de Plástico M10 x 53mm (18) e os Pinos de Plástico M10 x 65mm (15). **Não aperte demasiado os Pinos de Plástico M10 x 65mm.**

13. Fixe o fio de terra no Fio da Barra Vertical (97) ao orifício indicado na Base (101) com um Parafuso de Ligação à Terra de #8 x 3/4" (11).

    Pressione o Bucim (90) na Barra Vertical Direita (98).

14. Com a ajuda de outra pessoa, eleve a Barra Vertical Direita (98) e a Barra Vertical Esquerda (não apresentada). Em seguida, levante a Estrutura (67) até à posição apresentada. **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura até este passo estar concluído.**

    Oriente o Fecho de Armazenamento (62) de forma a que o tubo largo e o Botão de Bloqueio (63) estejam nas posições apresentadas.

    Remova o atilho da extremidade superior do Fecho de Armazenamento (62). Fixe a parte superior do Fecho de Armazenamento ao suporte da Estrutura (67) com um Pino de 3/8" x 2" (1) e uma Contraporca de 3/8" (3).

    Remova o atilho da extremidade inferior do Fecho de Armazenamento (62). Mantenha os orifícios da Tampa do Bloqueio (104) alinhados com os orifícios do Fecho de Armazenamento. **Certifique-se de que mantém a Tampa do Bloqueio dentro do Fecho de Armazenamento.** Fixe o Fecho de Armazenamento ao suporte na Base (101) com um Pino de 3/8" x 2" (1) e uma Contraporca de 3/8" (3). Nota: Pode ser necessário mover a Estrutura para trás e para a frente para alinhar o Fecho de Armazenamento com o suporte.

15. Fixe os Pés Posteriores (70, 71) à Estrutura (67) com quatro Parafusos de #8 x 1" (7).

    Baixe a Estrutura (67) (veja COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA O UTILIZAR na página 21).

16. **Certifique-se de que todas as peças estão adequadamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Nota: Pode ser incluído equipamento extra. Guarde as chaves sextavadas incluídas num local seguro; a chave sextavada grande é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (veja as páginas 23 e 24). Para proteger o chão ou alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

A CINTA ROLANTE PRÉ-LUBRIFICADA

O tapete rolante inclui uma cinta rolante revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique spray de silicone ou outras substâncias na cinta rolante ou na plataforma de exercício. Esse tipo de substâncias deteriorará a cinta rolante e causará desgaste excessivo.**

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se funcionar mal ou avaria, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto está equipado com um cabo com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo recomendado pelo fabricante.**

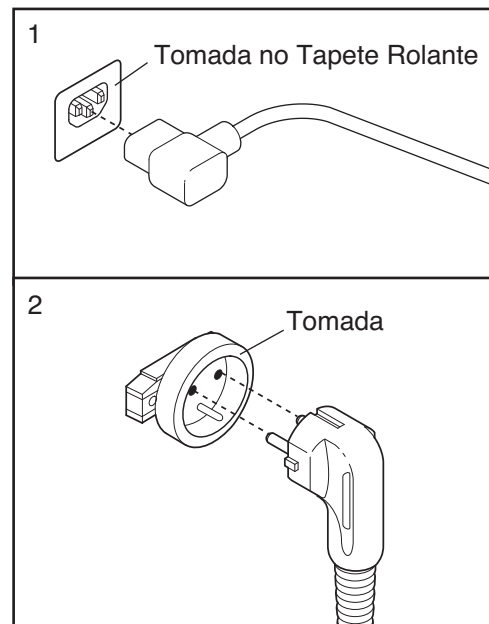
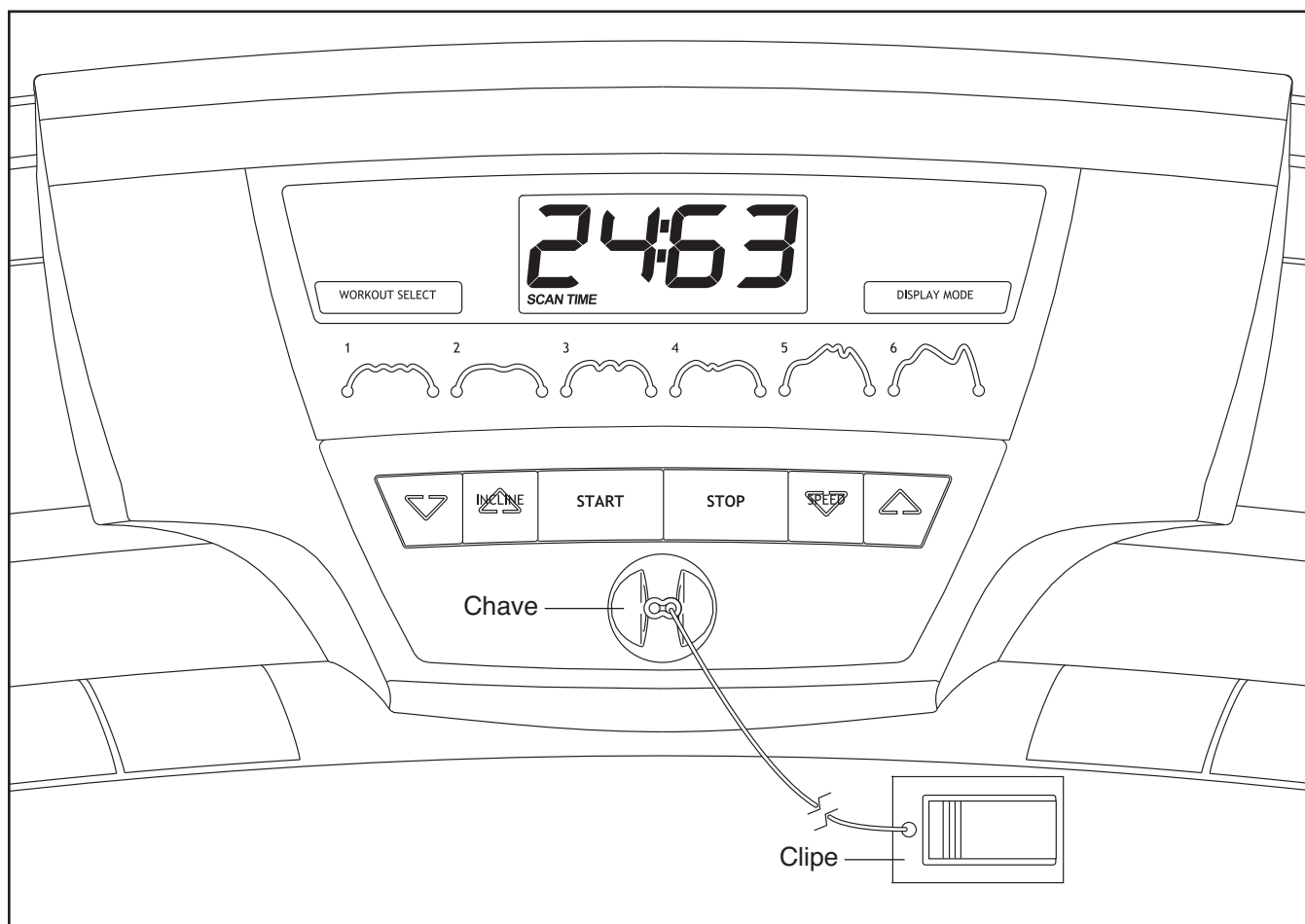
Consulte o desenho 1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante. Consulte o desenho 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e leis locais. **IMPORTANTE: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com *GFCI* (interruptor à terra do circut da falha).**

⚠PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque elétrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto—se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada apropriada.

DIAGRAMA DA CONSOLA

APLICAR O AUTOCOLANTE DE ADVERTÊNCIA

A advertência na consola está escrita em inglês. Esta advertência está disponível noutros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique o autocolante em português na consola.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma selecção de características concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes. Ao usar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante com o toque de um botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações para o punho integrado.

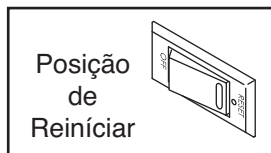
A consola possui também seis sessões de exercício predefinidas. Cada programa controla a velocidade e a inclinação do tapete rolante, enquanto o acompanha ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

Para ligar a corrente, consulte a página 17. **Para usar o modo manual,** consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 19.

IMPORTANTE: Se houver folhas de plástico transparente sobre a consola, remova-as. Para impedir danos na plataforma de caminhar, calce sapatos de desporto limpos quando usar o tapete rolante. Na primeira vez que usar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (ver página 24).

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos poderão ficar danificados.

Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 15). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/-desligado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reiniciar.

Seguidamente, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho da página 16) e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**

COMO USAR O MODO MANUAL

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE acima.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício pre-definida, prima repetidamente o botão de Selecção de Sessão de Exercício [WORKOUT SELECT] até que surjam apenas zeros no ecrã.

3. **Iniciar o movimento da cinta de caminhar.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar [START] ou o botão de aumentar Velocidade [SPEED]. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto faz exercício, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejado, premindo os botões de aumentar ou diminuir Velocidade. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/H; se mantiver um botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Parar [STOP]. Se o tempo estiver a ser mostrado no ecrã, começará a piscar. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar Velocidade.

4. **Alterar a inclinação do tapete rolante conforme o desejado.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Inclinação [INCLINE]. De cada vez que premir um botão, a configuração de inclinação alterar-se-á em 0,5%; se mantiver um botão premido, a configuração de inclinação alterar-se-á rapidamente.

5. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   O ecrã possui sete modos:

   - Velocidade [Km/H ou MPH]—Este modo exibe a velocidade da cinta de caminhar.

   - Tempo [TIME]—Este modo exibe o tempo decorrido.

   - Distância [DISTANCE]—Este modo exibe a distância que andou ou correu.

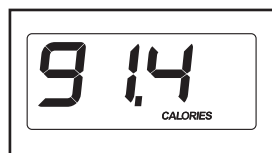
   - Calorias [CALORIES]—Este modo exibe o número aproximado de calorias que consumiu.

• Inclinação [INCLINE]—Este modo exibe a inclinação do tapete rolante sempre que a mesma for alterada.

• Pulsação [PULSE]—Este modo exibe o seu ritmo cardíaco sempre que usar o sensor de pulsações para o punho.

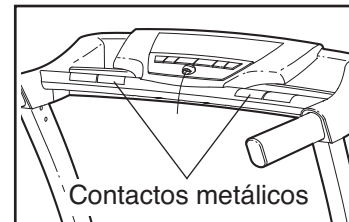
• Rastreio [SCAN]—Este modo exibe consecutivamente os modos de velocidade, de tempo, de distância, de calorias, de inclinação e de pulsação, cada um deles por alguns segundos, num ciclo contínuo. Nota: O modo de inclinação apenas será exibido quando a inclinação se alterar e o modo de pulsação apenas será exibido quando o sensor de pulsações estiver a ser usado.

Sempre que a chave for inserida na consola, será seleccionado o modo de Rastreio. Aparecerão no ecrã um indicador do modo de RASTREIO [SCAN] e um segundo indicador que mostrará o modo em uso a cada momento. Nota: se seleccionou um modo diferente, prima repetidamente o botão do Modo de Ecrã [DISPLAY MODE] para voltar a seleccionar o modo de rastreio.

Para seleccionar os modos de Velocidade, Tempo, Distância ou Calorias para exibição contínua, prima repetidamente o botão do Modo de Ecrã. Os indicadores de modo mostrarão qual o modo que está seleccionado. Certifique-se de que não aparece o indicador do modo de RASTREIO.

Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Parar, retire a chave e volte a inseri-la.

A consola pode exibir a velocidade e a distância em quilómetros ou milhas (quando for mostrado o modo de velocidade, aparecerá Km/H ou MPH). Para alterar a unidade de medida, retire a chave, mantenha premido o botão Parar enquanto volta a inserir a chave na consola e, por fim, largue o botão Parar. Surgirá no ecrã um “M”, para quilómetros métricos, ou um “E”, para milhas inglesas. Prima o botão de aumentar a Velocidade para mudar a unidade de medida. Depois, retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

Antes de usar o sensor de pulsações do punho, remova as folhas de plástico transparente dos contactos metálicos. Adicionalmente, certifique-se de que tem as mãos limpas.

Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e pouse as mãos sobre os contactos metálicos, **evitando movê-las.** Quando a sua pulsação for detectada, aparecerão um ou dois traços e depois será mostrado o seu ritmo cardíaco. **Para conseguir uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Parar e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação tem de estar no seu nível mais baixo quando dobrar o tapete rolante para a sua posição de armazenamento, caso contrário poderá danificá-lo.** Seguidamente, retire a chave da consola e coloque-a em lugar seguro.

Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor de reiniciar/desligado na posição de “desligado” [“off”] e desconecte o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PRE-DEFINIDA

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Seleccione uma sessão de exercício pre-definida.**

   Para seleccionar uma das seis sessões de exercício predefinidas, prima repetidamente o botão Selecção de Sessão de Exercício [WORKOUT SELECT] até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada. Nesse momento, surgirão intermitentes no ecrã as letras *SPd* e a configuração de velocidade máxima da sessão de exercício. Os perfis na parte de baixo do ecrã mostram como se alterará a velocidade da cinta de caminhar durante as sessões de exercício.

3. **Prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar a Velocidade para iniciar a sessão de exercício.**

   Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Podem ser programadas para segmentos consecutivos as mesmas configurações de velocidade e inclinação.

   No final de cada segmento da sessão de exercício, soará uma série de sons. Se estiver programada uma configuração de velocidade ou inclinação diferente para o segmento seguinte, a configuração de velocidade ou inclinação piscará no ecrã para o alertar. Quando o segmento seguinte começar, a velocidade ou a inclinação da cinta de caminhar serão automaticamente ajustadas à configuração de velocidade ou inclinação do mesmo.

   A sessão de exercício continuará da mesma forma até que termine o seu último segmento. A partir desse momento, a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Se a configuração de velocidade ou de inclinação para o segmento corrente for demasiado alta ou demasiado baixa, pode preterir manualmente a configuração, premindo os botões de Velocidade ou Inclinação [INCLINE]; **contudo, ao começar o segmento seguinte, o tapete rolante ajustará automaticamente as configurações de velocidade e inclinação para o mesmo.**

   Para parar temporariamente a sessão de exercício, prima o botão Parar [STOP]. Se o tempo estiver a ser mostrado no ecrã, começará a piscar. Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar Velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustará automaticamente a configuração de velocidade e inclinação para o mesmo.

4. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Consulte o passo 5 nas páginas 17 e 18.

5. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 18.

6. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 7 na página 18.

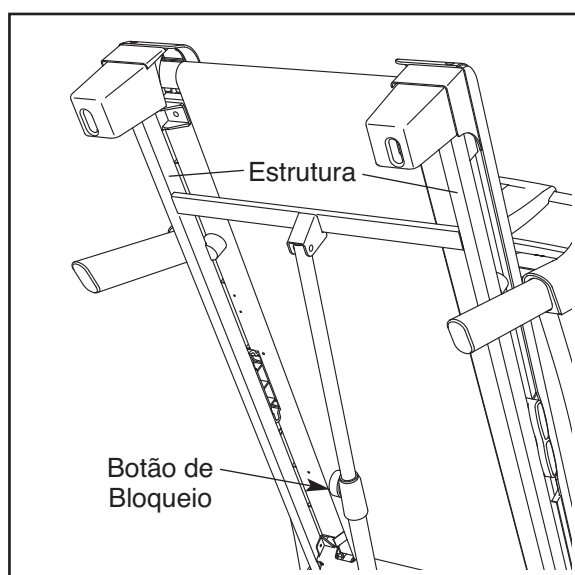
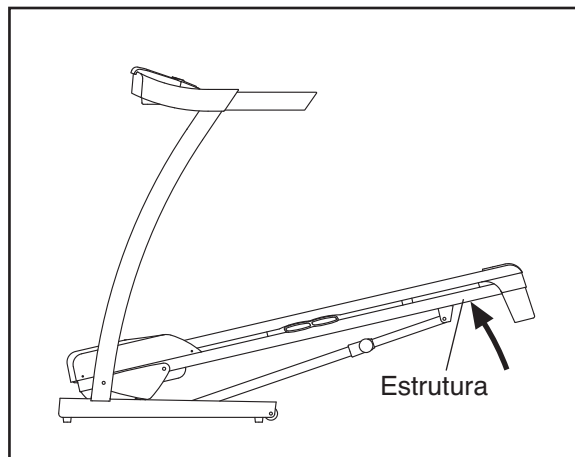
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE PARA ARMAZENAMENTO

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa. Se não o fizer, poderá danificar o tapete rolante ao dobrá-lo. Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. **Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta à direita. ATENÇÃO: Para diminuir a possibilidade de lesões, não levante a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Tenha o cuidado de dobrar as pernas e manter as costas direitas ao levantar a estrutura.** Levante a estrutura até meia altura da posição vertical.

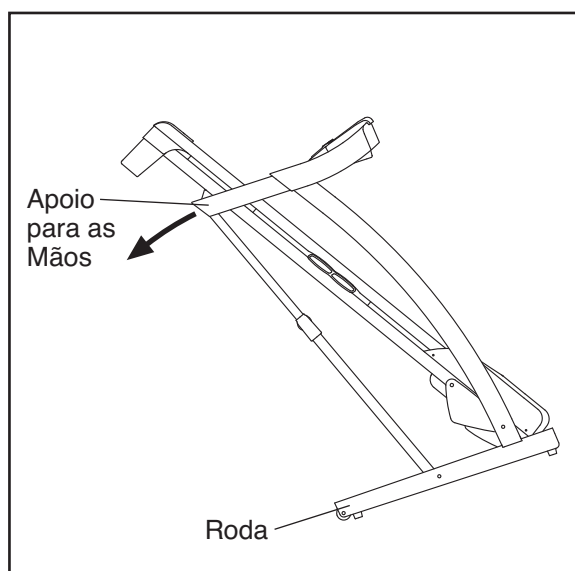
2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de armazenamento. **Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de armazenamento.**

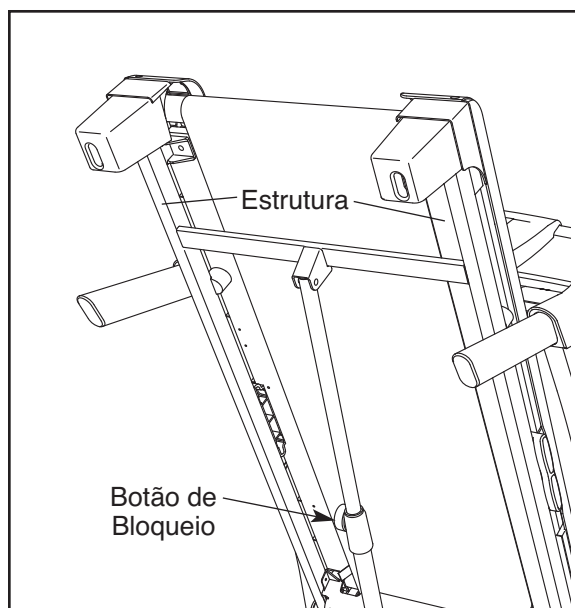
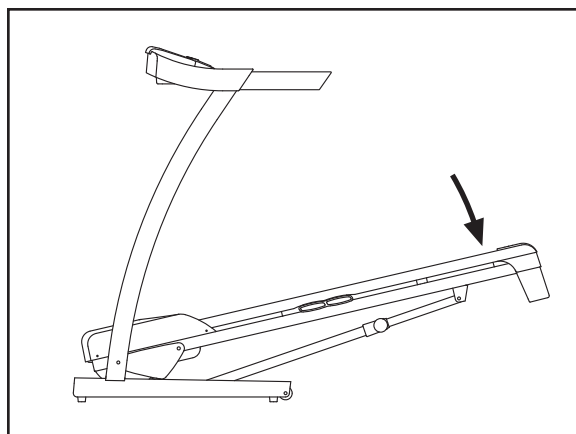
   Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de armazenamento a temperaturas superiores a 30º C.

COMO TRANSPORTAR O TAPETE ROLANTE

Antes de transportar o tapete rolante, coloque-o na posição de armazenamento, conforme descrito acima. **Certifique-se de que o botão de bloqueio fica bloqueado na posição de armazenamento.**

1. Segure um dos apoios para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.

2. Incline o tapete rolante até que ele se mova livremente sobre as rodas. Transporte cuidadosamente o tapete rolante até ao local desejado. **Para reduzir o risco de lesões, use de extrema cautela ao transportar o tapete rolante. Não transporte o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma das rodas e baixe cuidadosamente o tapete rolante até que ele fique em posição de armazenamento.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

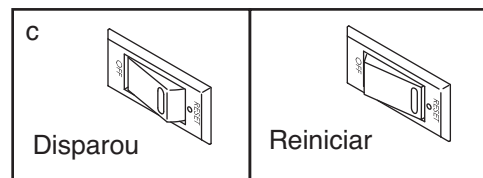
1. Segure a extremidade superior do tapete rolante com a sua mão direita. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Poderá ser necessário empurrar a estrutura para a frente, enquanto puxa o botão para a esquerda. Baixe a estrutura rodando a articulação e largue o botão de bloqueio.

2. **Segure firmemente a estrutura com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. ATENÇÃO: Não agarre apenas as bermas plásticas de apoio para os pés, nem deixe cair a estrutura até ao chão. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maior parte dos problemas do tapete rolante podem ser resolvidos efectuando os seguintes procedimentos. Encontre o sintoma que se aplica e efectue os procedimentos indicados. Se for necessária mais assistência, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: O aparelho não liga

SOLUÇÃO: a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 15). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm² (calibre 14) com comprimento máximo de 1,5 m. **IMPORTANTE: O tapete rolante não é compatível com tomadas equipadas com RCD.**

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor de reiniciar/desligar do circuito localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente conforme indicado, o interruptor de circuito disparou. Para repor o interruptor de circuito, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

PROBLEMA: O aparelho desliga durante a utilização

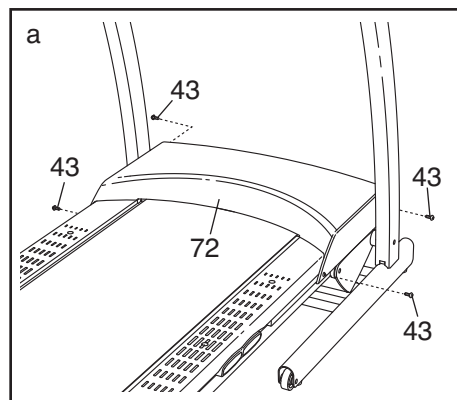
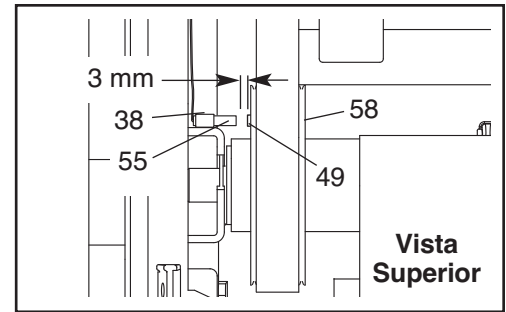
SOLUCAO: a. Verifique o interruptor do circuito de reiniciar/desligar localizado na estrutura do tapete rolante junto ao cabo de alimentação (veja a ilustração acima). Se o interruptor de circuito tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o e, em seguida, volte a ligá-lo.

c. Remova a chave da consola. Insira novamente a chave na consola.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

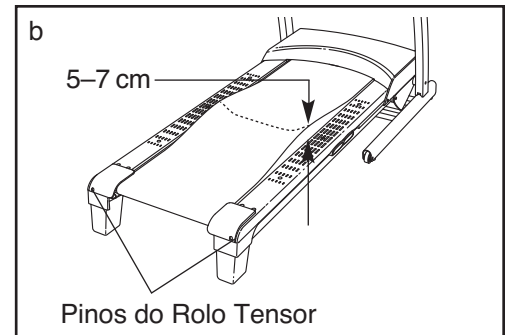
PROBLEMA: Os ecrãs da consola não funcionam devidamente

SOLUCAO: a. Remova a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTACAO.** Remova os quatro Parafusos M10 (43) e retire cuidadosamente a Cobertura do Motor (72).

Localize o Interruptor de Lâmina (55) e o Íman (49) do lado esquerdo da Polia (58). Rode a Polia até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de cerca de 3 mm.** Se necessário, solte o Parafuso Auto-Atarrachante M4.2 x 13mm (38), desloque ligeiramente o Interruptor de Lâmina e, em seguida, aperte novamente o Parafuso. Fixe novamente a Cobertura do Motor (não apresentada) e corra no tapete rolante durante alguns minutos para verificar a leitura correcta da velocidade.

PROBLEMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

SOLUÇÃO: a. Com a chave na consola, prima um dos botões Inclinação [INCLINE]. **Enquanto a inclinação estiver a ser alterada, retire a chave.** Após alguns segundos, insira novamente a chave. O tapete rolante eleva-se automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, regressa ao nível mínimo. Desta forma o sistema de inclinação é novamente calibrado.

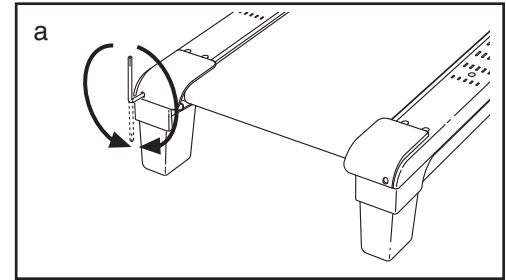
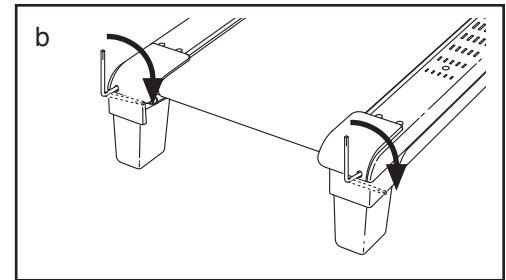
PROBLEMA: A cinta de caminhar desacelera quando se anda em cima dela

SOLUÇÃO: a. Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de calibre 14 (1 mm^2) com comprimento máximo de 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar estiver demasiado apertada, o desempenho do tapete rolante pode ser reduzido e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Remova a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos de rolos tensores 1/4 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver devidamente apertada, deve conseguir levantar cada aresta da cinta de caminhar 5 a 7 cm da plataforma de caminhar. Tenha cuidado para manter a cinta de caminhar centrada. Em seguida ligue o cabo de alimentação, insira a chave e corra no tapete rolante durante alguns minutos. Repita até a cinta de caminhar estar devidamente apertada.

c. Se a cinta de caminhar continuar a ficar lenta quando funcionar, consulte a capa deste manual.

PROBLEMA: A cinta de caminhar fica descentrada ou escorrega quando se anda em cima dela

SOLUÇÃO:

a. Se a cinta de caminhar ficar descentrada, remova primeiro a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o pino de ajuste do rolo tensor esquerdo 1/2 volta no sentido dos ponteiros do relógio; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o pino esquerdo tensor 1/2 volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tenha cuidado para não apertar demasiado a cinta de caminhar. Em seguida ligue o cabo de alimentação, insira a chave e corra no tapete rolante durante alguns minutos. Repita até a cinta de caminhar estar centrada.

b. Se a cinta de caminhar escorregar quando se anda em cima dela, remova primeiro a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos de rolos tensores 1/4 volta no sentido dos ponteiros do relógio. Quando a cinta de caminhar estiver correctamente apertada, deve conseguir levantar cada aresta da cinta de caminhar 5 a 7 cm da plataforma de caminhar. Tenha cuidado para manter a cinta de caminhar centrada. Em seguida ligue o cabo de alimentação, insira a chave e ande cuidadosamente no tapete rolante durante alguns minutos. Repita até a cinta de caminhar estar devidamente apertada.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, encontre a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício”. O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza hidratos de carbono como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o começa a utilizar as calorias de gordura armazenada como energia. Se o objective for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS—Modelo Nº. WETL40808.0

R0908A

Para localizar as peças listadas abaixo, consulte a DIAGRAMA AMPLIADO perto do fim deste manual.

Nº.	Qt.	Descrição
1	2	Pino de 3/8" x 2"
2	6	Anilha em Forma de Estrela de 5/16"
3	3	Contraporca de 3/8"
4	2	Anilha M10
5	2	Contraporca M10
6	1	Pino de Terra M4
7	4	Parafuso de #8 x 1"
8	6	Anilha em Forma de Estrela M10
9	2	Pino M10 x 47mm
10	15	Parafuso M4.2 x 19mm
11	1	Parafuso de Ligação à Terra de #8 x 3/4"
12	2	Anilha em Forma de Estrela M5
13	2	Parafuso M5 x 16mm
14	6	Parafuso Auto-Atarrachante de M4.2 x 19mm
15	2	Pino de Plástico M10 x 65mm
16	4	Anilha Plana M10
17	6	Pino M8 x 16mm
18	4	Pino de Plástico M10 x 53mm
19	5	Porca M8
20	1	Porca 3/8"
21	4	Parafuso Plástico
22	2	Porca de Flange M8
23	2	Porca M10
24	2	Pino M10 x 58mm
25	1	Pino Sextavado de 3/8" x 1 3/4"
26	1	Pino de 3/8" x 1 1/4"
27	2	Pino do motor
28	2	Pino M8 x 35mm
29	3	Parafuso Auto-Atarrachante de M4 x 13mm
30	12	Parafuso M5 x 25mm
31	4	Pino M8 x 30mm
32	4	Parafuso M4.2 x 13mm
33	2	Pino M6 x 70mm
34	2	Pino M8 x 20mm
35	2	Anilha em Forma de Estrela M8.4
36	2	Anilha em Forma de Estrela M6
37	2	Anilha do Rolo
38	6	Parafuso M4 x 13mm
39	4	Anilha em Forma de Estrela M4.2
40	1	Pino M8 x 98mm
41	6	Porca Fixa M8
42	4	Porca em U
43	4	Parafuso #10
44	1	Suporte do Rolo Tensor Direito
45	1	Parafuso de Ligação à Terra M4.2 x 10mm
46	4	Parafuso M4.2 x 10mm

Nº.	Qt.	Descrição
47	1	Acolchoamento da Plataforma Direita
48	1	Chave Sextavada 5 mm
49	1	Íman
50	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
51	2	Acolchoamento Posterior
52	1	Acolchoamento da Plataforma Esquerda
53	2	Guia do Cinto
54	2	Espaçador da Estrutura
55	1	Interruptor de Lâmina
56	1	Grampo do Interruptor de Lâminas
57	2	Cobertura da Estrutura
58	1	Rolo/Polia de Tracção
59	1	Correia de Transmissão
60	1	Filtro
61	4	Atilho para Fio
62	1	Fecho de Armazenamento
63	1	Botão de Bloqueio
64	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
65	1	Plataforma de Caminhar
66	1	Cinta de Caminhar
67	1	Estrutura
68	1	Suporte do Rolo Tensor Esquerdo
69	1	Rolo Tensor
70	1	Pé Posterior Direito
71	1	Pé Posterior Esquerdo
72	1	Cobertura do Motor
73	1	Fio do Motor de Inclinação
74	1	Motor de Inclinação
75	1	Estrutura de Elevação
76	1	Controlador
77	1	Chapa Electrónica
78	1	Transformador
79	1	Fio de Terra c/Autocolante
80	1	Espaçador do Motor
81	1	Motor de Tracção
82	2	Isolador do Motor
83	1	Haste do Motor
84	1	Adaptador do Cabo de Alimentação
85	1	Cabo de Alimentação Eléctrica
86	1	Caixa
87	1	Fio de Terra do Controlador
88	1	Receptáculo
89	1	Interruptor de Reiniciar/Desligar do Circuito
90	2	Bucim
91	2	Tampa do Apoio para as Mãos
92	1	Apoio para a Mão Esquerda
93	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda

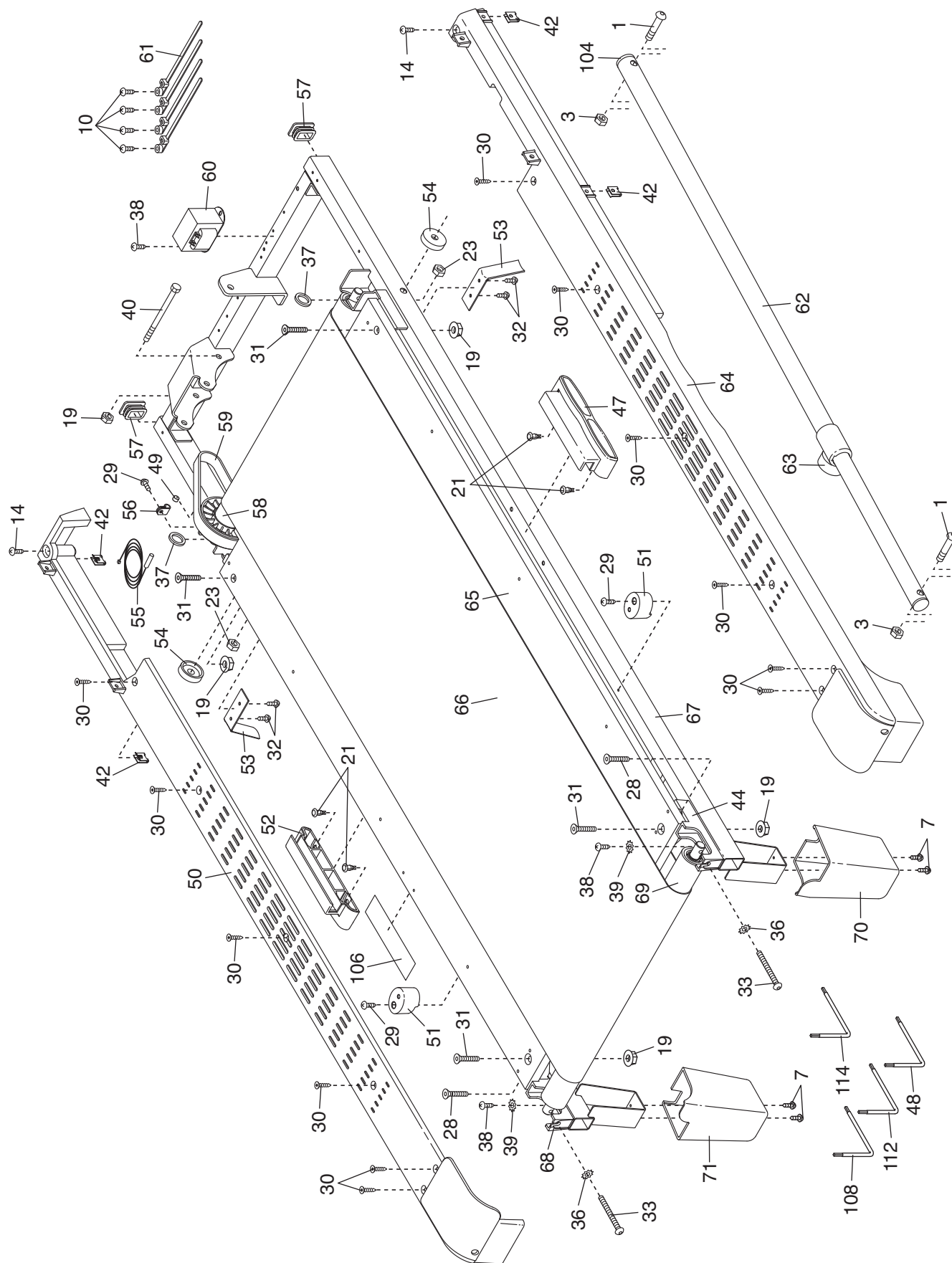
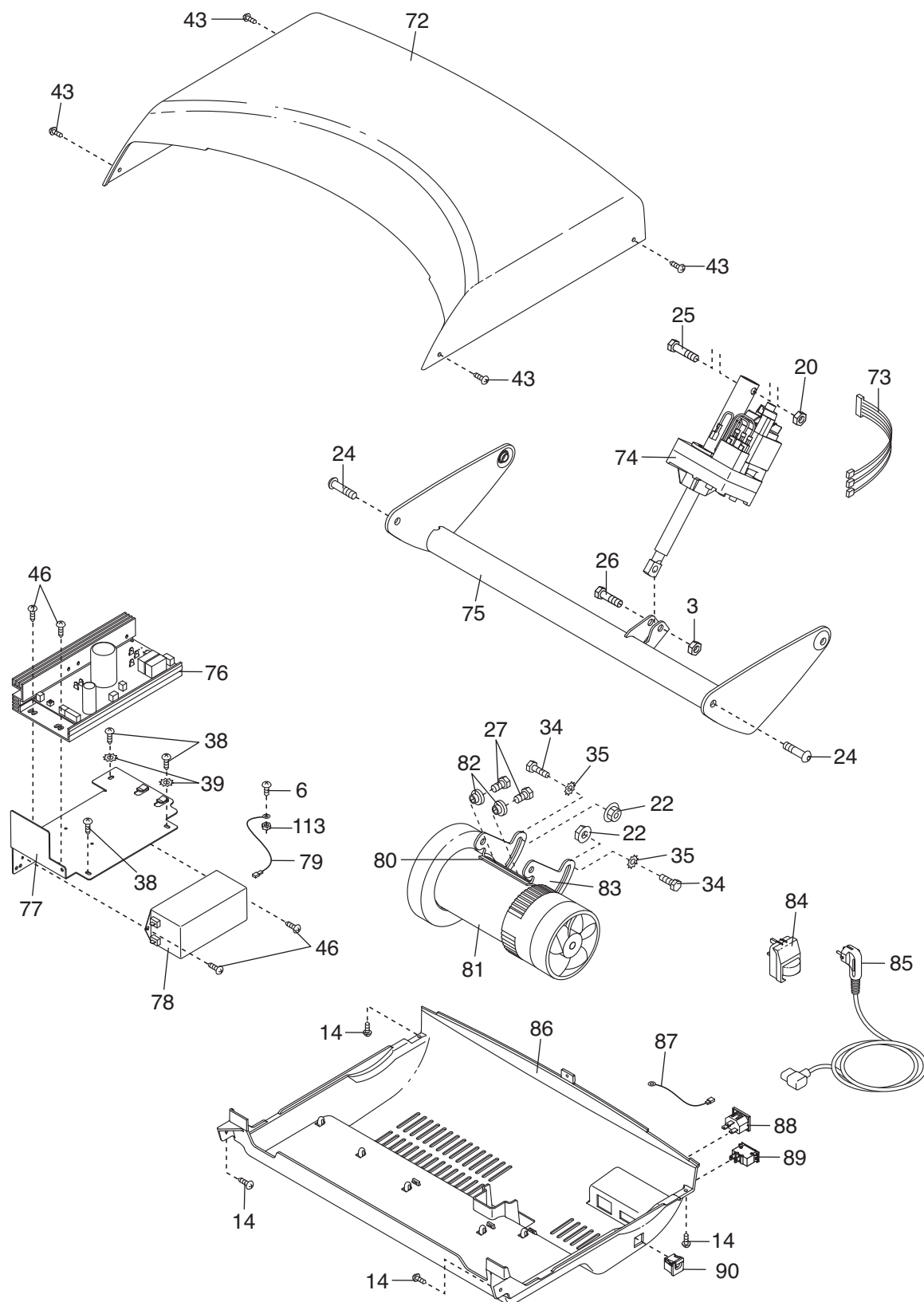
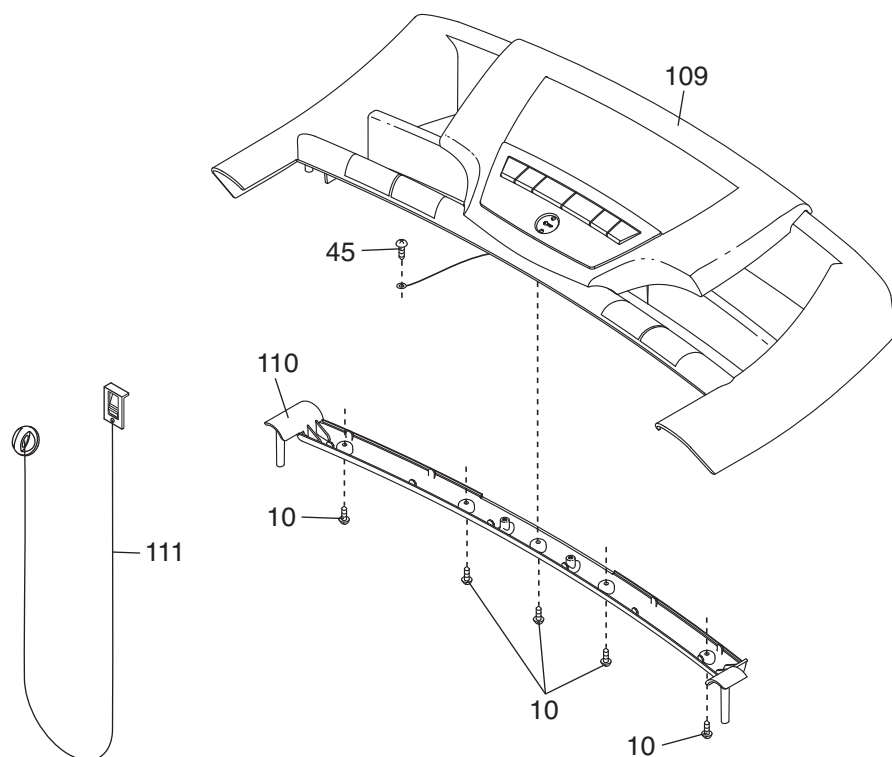
Nº.	Qt.	Descrição
94	1	Apoio para a Mão Direita
95	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
96	1	Barra Vertical Esquerda
97	1	Fio da Barra Vertical
98	1	Barra Vertical Direita
99	2	Espaçador da Barra Vertical
100	4	Pé da Base
101	1	Base
102	4	Espaçador da Roda
103	2	Roda
104	1	Tampa do Bloqueio
105	16	Atilho para Fio de 8"
106	1	Autocolante de Aviso do Fecho
107	2	Autocolante de Aviso
108	1	Chave Sextavada 4 mm
109	1	Consola
110	1	Barra de Apoio da Consola
111	1	Chave/Clipe
112	1	Chave Sextavada 6 mm
113	1	Porca M4
*	–	Fio Verde de 8", F/Argola
*	–	Fio Preto de 8", M/F
*	–	Fio Vermelho de 10", M/F
*	–	Fio Branco de 8", 2F
*	–	Fio Branco de 12", 2F
*	–	Fio Azul de 6", 2F
*	–	Fio Azul de 8", 2F
*	–	Fio Azul de 14", M/F
*	–	Fio Preto de 4", 2F
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

DIAGRAMA AMPLIADO A—Modelo Nº. WETL40808.0 R0908A

DIAGRAMA AMPLIADO B—Modelo Nº. WETL40808.0 R0908A

DIAGRAMA AMPLIADO C—Modelo Nº. WETL40808.0 R0908A

DIAGRAMA AMPLIADO D—Modelo Nº. WETL40808.0 R0908A

ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa frontal deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMACAO SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Por favor, use as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.